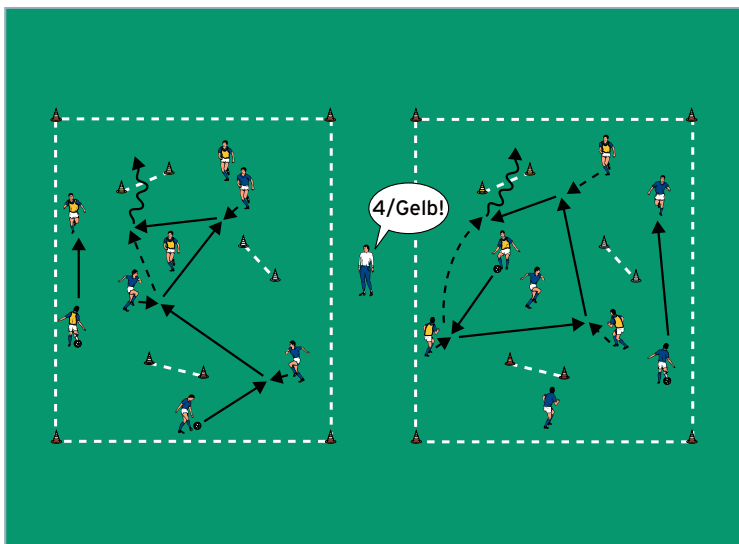


AUFWÄRMEN 1: Farbige Tore I

von Ralf Peter (02.06.2015)



Organisation

- 2 Felder markieren
- Jeweils 3 verschiedenfarbige Hütchentore aufstellen
- 2 Mannschaften bilden
- Jedes Team in 2 Gruppen zu je 4 Spielern unterteilen
- Eine Gruppe beider Mannschaften je einem Feld zuweisen
- Jede Gruppe hat 1 Ball

Ablauf

- Der Trainer startet durch Zuruf einer Zahl und einer Farbe die Aktion.
- Die Spieler müssen nun die vorgegebene Anzahl an Pässen in den eigenen Reihen spielen.
- Abschließend dribbelt der Empfänger des letzten Passes durch das entsprechendfarbige Hütchentor.
- Welche Gruppe durchdribbelt das Hütchentor zuerst (= 1 Punkt für die Mannschaftswertung)?

Variationen

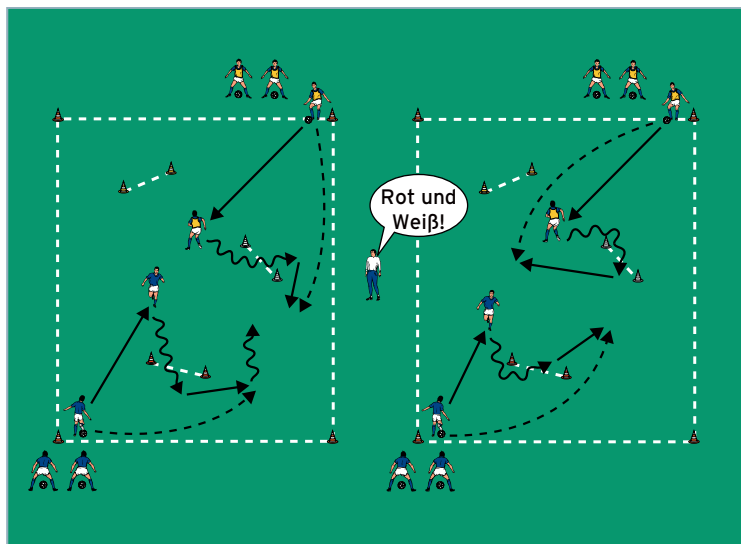
- Nur direkt spielen.
- Die Spieler müssen mit 2 Pflichtkontakten agieren.
- Die Passempfänger dürfen nicht direkt zum Passgeber zurückprallen lassen.

Tipps und Korrekturen

- Möglichst gleichmäßig im Feld verteilen.
- Beim Passspiel versuchen, stets das aufgerufene Hütchentor im Auge zu behalten, um den letzten Pass möglichst nah in die jeweilige Richtung zu spielen.
- Die Spieler dürfen die Pässe des jeweils gegnerischen Teams nicht behindern.

AUFWÄRMEN 2: Farbige Tore II

von Ralf Peter (02.06.2015)



Organisation

- Den Aufbau und die Gruppen beibehalten
- 1 Spieler jeder Gruppe in den Feldern aufstellen
- Alle übrigen Spieler postieren sich jeweils diagonal gegenüber an 2 Eckhütchen

Ablauf

- Der Trainer startet durch Zuruf von 2 Hütchenfarben die Aktion.
- Die jeweiligen Startspieler passen zu ihrem Mitspieler im Feld, der das Zuspiel durch eines der aufgerufenen Hütchentore an- und mitnimmt.
- Gleichzeitig laufen die Passgeber ins Feld und bieten sich ebenfalls zum Zuspiel an.
- Die Ballbesitzer passen zurück, nachdem sie das erste Hütchentor durchdribbelt haben.
- Die Startspieler müssen jetzt schnellstmöglich durch das zweite aufgerufene Hütchentor dribbeln.
- Welche Gruppe durchdribbelt das zweite Hütchentor zuerst (= 1 Punkt für die Mannschaftswertung)?

Variationen

- Die Spieler müssen die Hütchentore in der angesagten Reihenfolge durchdribbeln.
- Der Trainer gibt nur die Farbe des ersten Hütchentores vor. Die Spieler können das zweite Hütchentor frei wählen, durch das sie dribbeln wollen.

Tipps und Korrekturen

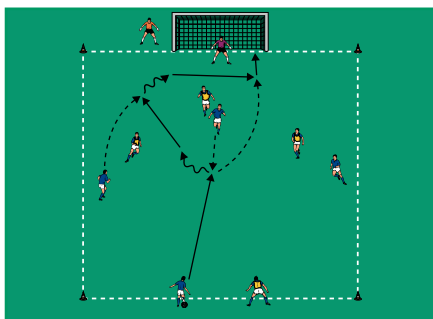
- Die Hütchentore können von beiden Seiten durchdribbelt werden.
- Die Passempfänger im Feld sollten sich möglichst in der Mitte des Feldes aufhalten. So können sie alle Hütchentore schnell erreichen.
- Nach jeder Aktion wechseln die beiden Spieler ihre Positionen und Aufgaben.

HAUPTTEIL 1: Zusatz-Schüsse

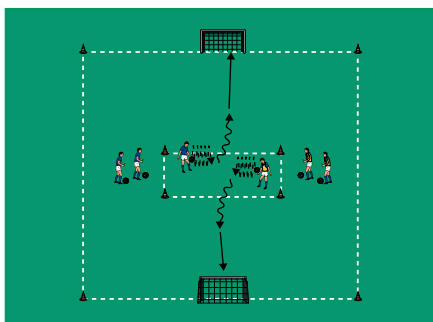
von Ralf Peter (02.06.2015)



Feld 1



Feld 2



Organisation

- Feld 1: 1 Spielfeld mit 1 großen Tor errichten
- Feld 2: 1 Spielfeld mit 2 Minitoren markieren und 1 kleines Feld im Zentrum errichten
- 2 Gruppen bilden und auf die Felder verteilen

Ablauf

Feld 1

- 2 Mannschaften bilden.
- Jedes Team stellt 1 Anspieler.
- 3 gegen 3 im Feld auf das Tor mit Torhüter.
- Gelingt es den Verteidigern, den Ball zu erobern, müssen sie zunächst zum eigenen Anspieler passen, bevor sie ihrerseits auf das Tor angreifen dürfen.
- Gelingt es einer Mannschaft, 1 Treffer zu erzielen, so darf der jeweilige Anspieler von der Grundlinie aus einen zusätzlichen Torschuss abgeben.

Feld 2

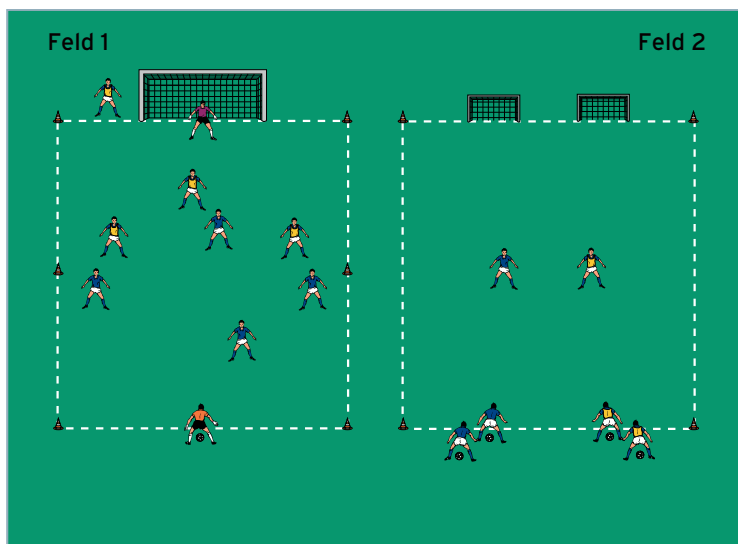
- 2 Mannschaften einteilen.
- Die jeweils ersten Spieler treten im mittleren Feld gegeneinander an.
- Auf ein Trainerkommando müssen die Spieler den Ball 5-mal jonglieren.
- Anschließend dribbeln sie aus dem Feld und versuchen, in eines der beiden Minitor zu passen.
- Der Spieler, der zuerst 1 Treffer erzielt, erhält 1 Punkt für die Mannschaftswertung.

Tipps und Korrekturen

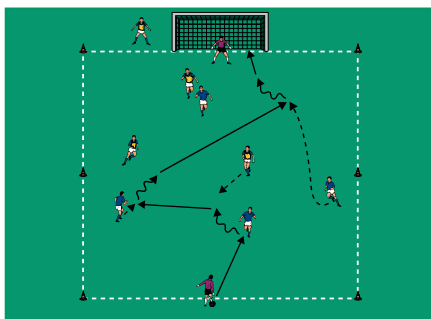
- In Feld 1 wird jede Aktion von den Anspielern gestartet.
- Nach einem Torerfolg bleibt die jeweilige Mannschaft in Ballbesitz.
- Die Anspieler nach jeweils 2 Minuten wechseln.
- Den Teams in Feld 2 gegebenenfalls ein Minitor fest zuweisen.
- Je nach Leistungsstand der Spieler eventuell auch anspruchsvollere Technikaufgaben stellen.

HAUPTTEIL 2: 4-gegen-3-Zonenspiel

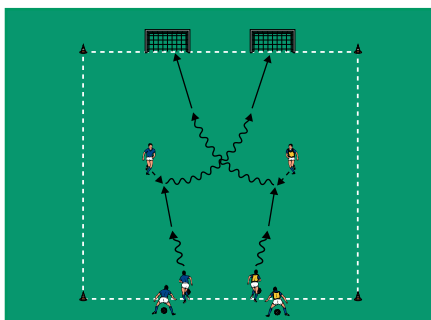
von Ralf Peter (02.06.2015)



Übung 1



Übung 2



Organisation

- Den Grundaufbau und die Gruppen aus Hauptteil 1 beibehalten
- In Feld 1 zusätzlich eine Mittellinie markieren
- Das zentrale Feld in Feld 2 entfernen

Ablauf

Feld 1

- 2 Mannschaften bilden.
- Jedes Team stellt 1 Torhüter.
- Der Torhüter der Angreifer-Mannschaft agiert als Anspieler von der Grundlinie gegenüber vom Tor.
- 1 Verteidiger pausiert neben dem Tor.
- Die Angreifer spielen im 4 gegen 3 auf das Tor mit Torhüter.
- Gelingt es den Verteidigern, den Ball zu erobern, müssen sie zum Anspieler passen (= 1 Punkt).
- Treffer aus der eigenen Hälfte zählen doppelt.
- Dauer pro Durchgang: 2 Minuten.

Übung 2

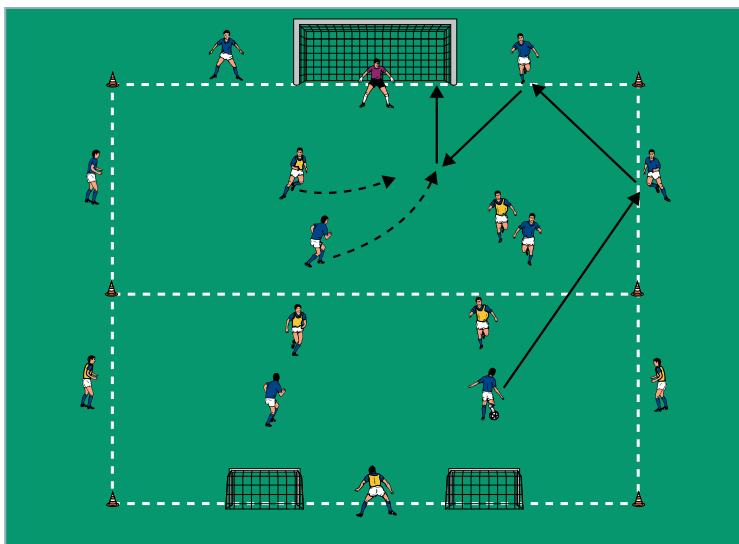
- 2 Mannschaften bilden.
- Je 1 Spieler im Feld aufstellen.
- Alle übrigen Spieler postieren sich mit Bällen in 2 Reihen an der Grundlinie gegenüber von den Minitoren.
- Auf ein Trainerkommando jonglieren die jeweils ersten Spieler 5-mal und passen anschließend zum jeweiligen Mitspieler im Feld, der nach einer kurzen Drehung und einem Tempodribbling auf das diagonal gegenüberliegende Kleintor abschließt.
- Der Spieler, der zuerst 1 Treffer erzielt, erhält 1 Punkt für die Mannschaftswertung.

Tipps und Korrekturen

- In Feld 1 wird jede Aktion vom Anspieler aus gestartet.
- Die Angreifer sollen das Feld in der Breite vollständig nutzen. Zusätzlich 1 Spieler direkt vor dem Tor in der Tiefe postieren.
- Die Verteidiger sollen den pausierenden Mitspieler per fliegendem Wechsel einbeziehen.
- Nach jedem Durchgang die Positionen und Aufgaben wechseln.
- Die Aktion in Feld 2 kann auch ohne den Jonglierauftakt ablaufen.
- Die Spieler können beim Kreuzen alternativ versuchen, den Ball des Gegners wegzuspitzeln.
- Stehen keine Minitore zur Verfügung, Hütchen- oder Stangentore verwenden.

SCHLUSSTEIL: Blitzkombination

von Ralf Peter (02.06.2015)



Organisation

- 1 Spielfeld mit 1 Großtor und 2 Minitoren errichten
- Eine Mittellinie markieren
- 2 Mannschaften bilden
- Die Verteidiger stellen 1 Torhüter und 3 Anspieler, die Angreifer 4 Anspieler

Ablauf

- 4 gegen 4 auf das große Tor bzw. die beiden Minitore.
- Beide Mannschaften dürfen ihre Anspieler jederzeit in den Spielaufbau einbeziehen.
- Spielzeit pro Durchgang: 2 Minuten.
- Anschließend die Seiten wechseln und die Aufgaben tauschen.

Variationen

- Die Anspieler müssen direkt spielen.
- Im Feld mit höchstens 3 Kontakten agieren.
- Treffer, die direkt nach dem Zuspiel eines Anspielers erzielt werden, zählen doppelt.

Tipps und Korrekturen

- Nach jeweils 2 Durchgängen die Anspieler wechseln.
- Als Trainer darauf achten, dass die Angreifer versuchen, möglichst schnell in die Spitze zu spielen. Der Torabschluss steht im Mittelpunkt!